



COMER COMO CAMPEÕES E VENCER!



Saudável e em forma
1€
por livro para programas de
World Heart Federation
destinados a crianças



Índice



6 Dieta e exercício



10 Os jogadores



12 Carles Puyol



14 Massa com Pesto e Legumes no Forno



16 Cathrine Paaske Sørensen



18 Salada de Frango com Molho de Loure, Caril e Alho



20 Cristiano Ronaldo



22 Peixe-Espada com Limão e Vegetais



24 David Villa



26 Esparguete à Bolonhesa



28 Fernando Torres



30 Frango com Vegetais Salteados



32 Frank Lampard



34 Espinafres com Fruta e Pinhões



36 Heurelho da Silva Gomes



38 Massa com Salada Mista Tropical



40 Kelly Smith



42 Sanduíche de Frango com Salada e Loure de Lima



44 Marcos Antonio Senna da Silva



46 Peixe-Espada com Legumes na Chapa



48 Miroslav Klose



50 Tortilha Energética



52 SERGIO RAMOS



54 AVESTRUZ ASSADA COM PIMENTOS



56 STEVEN GERRARD



58 BESUGO AROMÁTICO



60 YOANN GOURCUFF



62 ESPARQUETE AL ARRABIATA COM VEGETAIS E ATUM



64 É ELES COSTAM DE...



68 ÁGUA



70 LEGUMES



72 FRUTA



74 MASSA, ARROZ, BATATAS



76 CEREAIS, PÃO



78 OVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMENTES



80 PEIXE, FRANGO, CARNE



82 LEITE, IOGURTE, QUEIJO



84 ALIMENTOS E BEBIDAS COM ELEVADO TEOR DE Gorduras, Açúcar e Sal



86 MICHEL PLATINI



88 PEKKA PUSKA



90 ANDROULLA VASSILIOU



92 GLOSSÁRIO



94 TRABALHARAM NO COMER COMO CAMPEÕES E VENCER!



95 UM LIVRO COM MAIS DO QUE UMA META!

Os jogadores



Apelido Puyol
Nome Carles
Seleção nacional Espanha
Data de nascimento 13/4/78
Lugar de nascimento Lleida (Espanha)
Equipas anteriores -
Equipa atual FC Barcelona (Espanha)
Posição Defesa



Apelido Villa Sanchez
Nome David
Seleção nacional Espanha
Data de nascimento 3/12/81
Lugar de nascimento Langreo (Espanha)
Equipas anteriores Sporting Gijón, Real Zaragoza, Valencia FC (Espanha)
Equipa atual FC Barcelona (Espanha)
Posição Avançado



Apelido Paaske Sørensen
Nome Cathrine
Seleção nacional Dinamarca
Data de nascimento 14/6/78
Lugar de nascimento Danneberg, Island of Lolland (Dinamarca)
Equipas anteriores Rudbjerg BK, Brøndby IF, Linköpings FC (Dinamarca), Sydney FC (Austrália)
Equipa atual Fortuna Hjørring FC (Dinamarca)
Posição Médio centro



Apelido Torres Sanz
Nome Fernando José
Seleção nacional Espanha
Data de nascimento 20/3/84
Lugar de nascimento Fuenlabrada, Madrid (Espanha)
Equipas anteriores Atletico Madrid (Espanha), FC Liverpool (Inglaterra)
Equipa atual Chelsea FC (Inglaterra)
Posição Avançado



Apelido Ronaldo dos Santos
Nome Cristiano
Seleção nacional Portugal
Data de nascimento 5/2/85
Lugar de nascimento Funchal (Portugal)
Equipas anteriores Sporting CP (Portugal), FC Manchester United (Inglaterra)
Equipa atual FC Real Madrid (Espanha)
Posição Avançado



Apelido Lampard
 Nome Frank
 Seleção nacional Inglaterra
 Data de nascimento 20/6/78
 Lugar de nascimento Romford (Inglaterra)
 Equipas anteriores West Ham United FC (Inglaterra)
 Equipa atual Chelsea FC (Inglaterra)
 Posição Médio Centro



Apelido Senna da Silva
 Nome Marcos Antonio
 Seleção nacional Espanha
 Data de nascimento 17/7/76
 Lugar de nascimento São Paulo (Brasil)
 Equipas anteriores São Caetano (Brasil)
 Equipa atual FC Villarreal (Espanha)
 Posição Médio centro



Apelido Da Silva Gomes
 Nome Heurelho
 Seleção nacional Brasil
 Data de nascimento 15/2/81
 Lugar de nascimento João Pinheiro (Brasil)
 Equipas anteriores Cruzeiro EC (Brasil)
 Equipa atual Tottenham Hotspur FC (Inglaterra)
 Posição Guarda-redes



Apelido Klose
 Nome Miroslav
 Seleção nacional Alemanha
 Data de nascimento 9/6/78
 Lugar de nascimento Opole (Polónia)
 Equipas anteriores FC 08 Homburg, 1. FC Kaiserslautern, Werder Bremen, FC Bayern München (Alemanha)
 Equipa atual FC Lazio Rome (Itália)
 Posição Avançado



Apelido Ramos García
 Nome Sergio
 Seleção nacional Espanha
 Data de nascimento 30/3/86
 Lugar de nascimento Camas (Espanha)
 Equipas anteriores FC Sevilla (Espanha)
 Equipa atual FC Real Madrid (Espanha)
 Posição Defesa



Apelido Gerrard
 Nome Steven
 Seleção nacional Inglaterra
 Data de nascimento 30/5/80
 Lugar de nascimento Whiston, Liverpool (Inglaterra)
 Equipas anteriores -
 Equipa actual FC Liverpool (Inglaterra)
 Posición Médio centro



Apelido Smith
 Nome Kelly
 Seleção nacional Inglaterra
 Data de nascimento 29/10/78
 Lugar de nascimento Watford (Inglaterra)
 Equipas anteriores Arsenal LFC (Inglaterra), Seton Hall University, Philadelphia Charge, New Jersey Wildcats EUA, Arsenal LFC (Inglaterra)
 Equipa atual Boston Breakers (EUA)
 Posição Avançada



Apelido Gourcuff
 Nome Yoann
 Seleção nacional França
 Data de nascimento 11/7/86
 Lugar de nascimento Ploemeur (França)
 Equipas anteriores FC Lorient, Stade Rennais FC (França), AC Milan (Itália), FC Girondins de Bordeaux (França)
 Equipa atual FC Olympico Lyon (França)
 Posição Médio centro





Carles Puyol

A minha comida favorita depois de um jogo?



sushi



Os meus três ingredientes preferidos?



massa, peixe, fruta

12



WORLD HEART
FEDERATION®

O MEU BÁTIDO TEM:



+



+



morangos, banana e manga



QUEM COZINHA OS MEUS PRATOS FAVORITOS?

a minha esposa e a minha mãe



13



COMO COZINHO?

Natural e no forno!



Massa com Pesto com Legumes no Forno

Carles Puyol



1 cebolinha
às rodela



160 g de massa (seca),
cozida al dente



2 colheres de sopa
de pesto caseiro
ou preparado de
forma saudável



2 tomates
às rodela



1 colher de sopa
de azeite



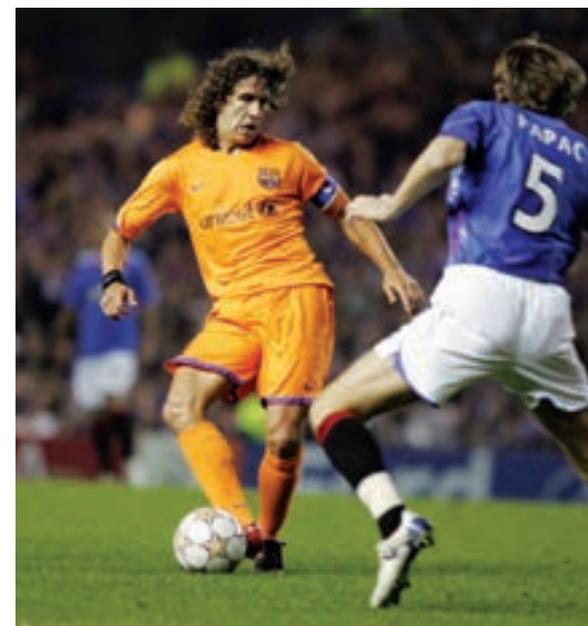
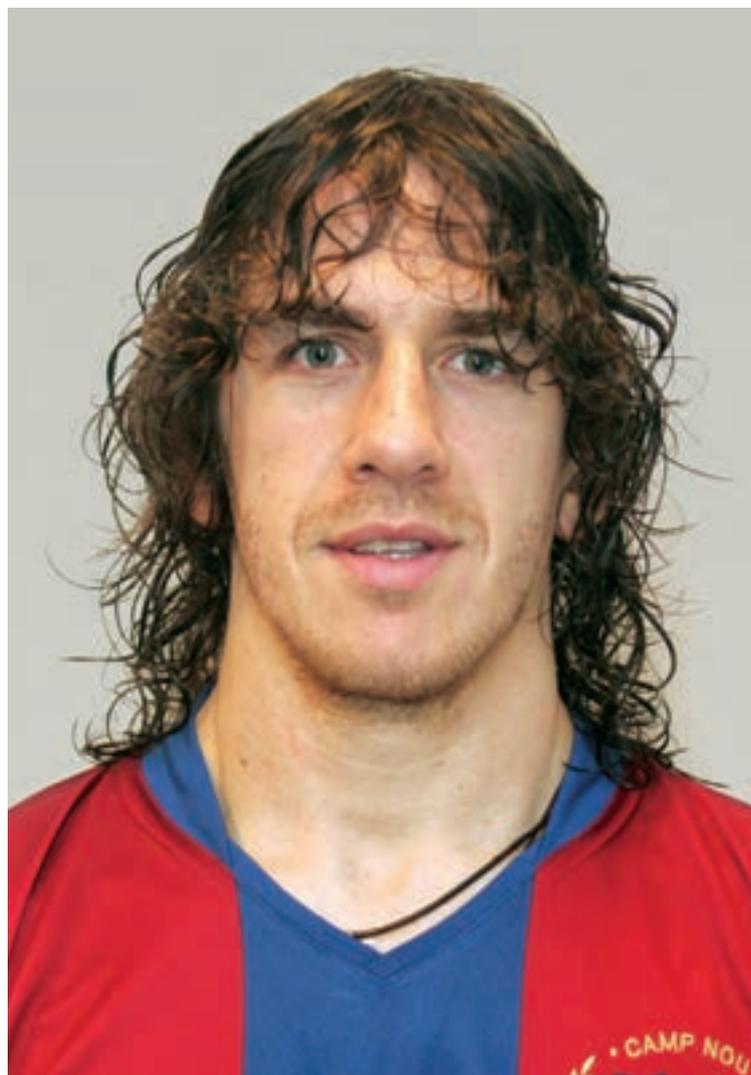
1 beringela
às rodela



1 pimento vermelho às
rodela (sem sementes)

Distribui os legumes partidos sobre uma assadeira ou bandeja de ir ao forno, pouco funda. Rega com 1 colher de sopa de azeite. Mexe para misturar bem os legumes com o azeite e coloca o recipiente numa grelha ou no forno aquecido a 200°C (grau centígrado).

De vez em quando, mistura os legumes até ficarem macios. Aquece água numa caçarola média ou grande que seja suficiente para a quantidade de massa. Leva a ferver em lume forte. Mistura a massa, acrescenta um pouco de azeite para não colar e retira. Deixa ferver durante 5 a 10 minutos, dependendo do tamanho e da quantidade da massa. Escorre a massa com um coador. Mistura o pesto com os legumes assados ou na grelha e com a massa cozida



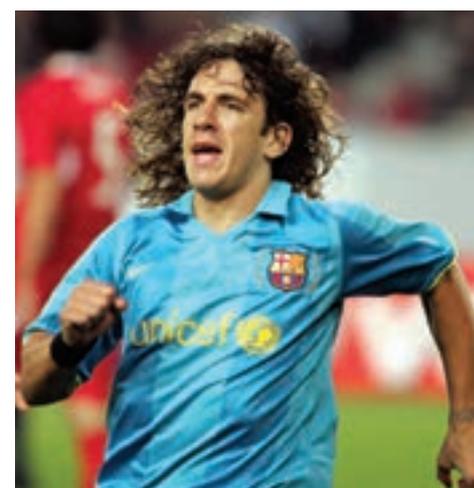
Toca a comer!



Tempo de cozedura
20 minutos



Tempo de preparação
30 minutos



Para
4
crianças

Valores nutricionais
por porção infantil



Energia	1130 kj 268 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de carbono	38 g
Gorduras	10 g



CRISTIANO RONALDO

Como pequeno-almoço
antes de um jogo gosto de...



leite com cereais, todo o tipo
de fruta e, claro, pão

Alimentos que
gosto de comer?

Bacalhau com batatas e arroz, salada
mista com tomate e fruta fresca.



Como uma dieta saudável me ajuda a jogar bem.



É o combustível para o meu desempenho. Se não utilizarmos o combustível certo, não conseguimos alcançar um desempenho de topo.

Como bebida REFRESCANTE e FRESCA GOSTO de:

água sem gás e todo o tipo de sumos naturais frescos com morangos, banana, maçã e manga



Se sei cozinhar?

Não tenho muito tempo disponível e geralmente como no restaurante do clube ou noutros locais com alguns amigos.



Peixe-Espada com Limão e Vegetais

Cristiano Ronaldo



1 pimento vermelho ou verde
partido em tiras
(retirar as sementes)



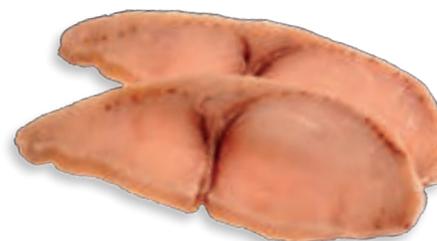
1 limão
(metade às fatias e
metade para sumos)



2 tomates
em pedaços



1 punhado de
Salsa fresca



2 filetes de pescada
cada com cerca
de 175-250g



3 colheres de sopa
de azeite



1 cebola
média, picada



2-3 dentes de alho
picados fininho ou
esmagados



1 folha de louro



1 malagueta
piripiri seco, esmagado
ou 1 malagueta, sem sementes,
picada fininho

Aquece o forno a 190° C

Parte os filetes de peixe-espada ao meio para obter 4 pedaços. Tempera com um pouco de pimenta preta. Utiliza uma colher de sopa de azeite para regar o peixe e para untar um tabuleiro de ir ao forno com tamanho suficiente para o peixe-espada.

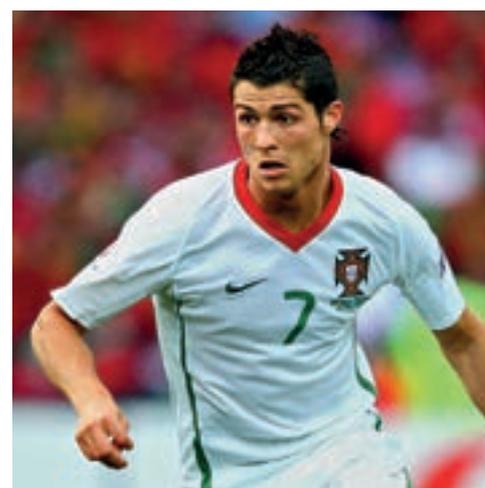
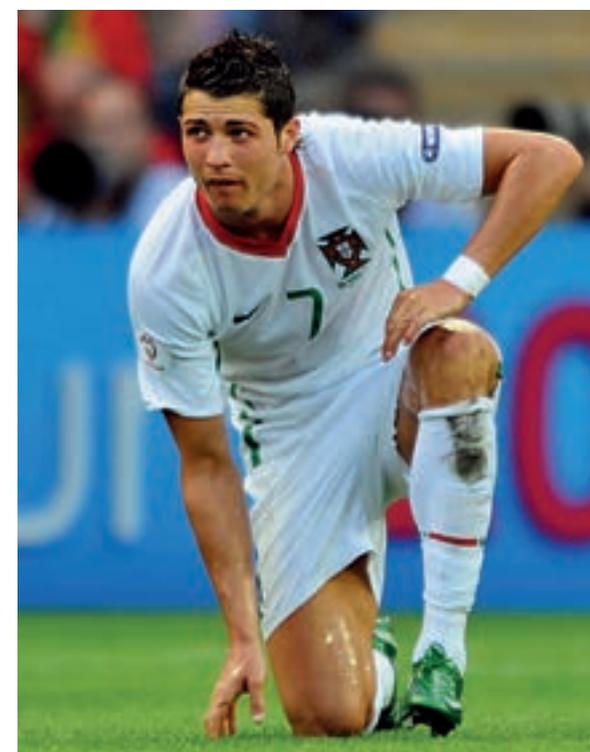
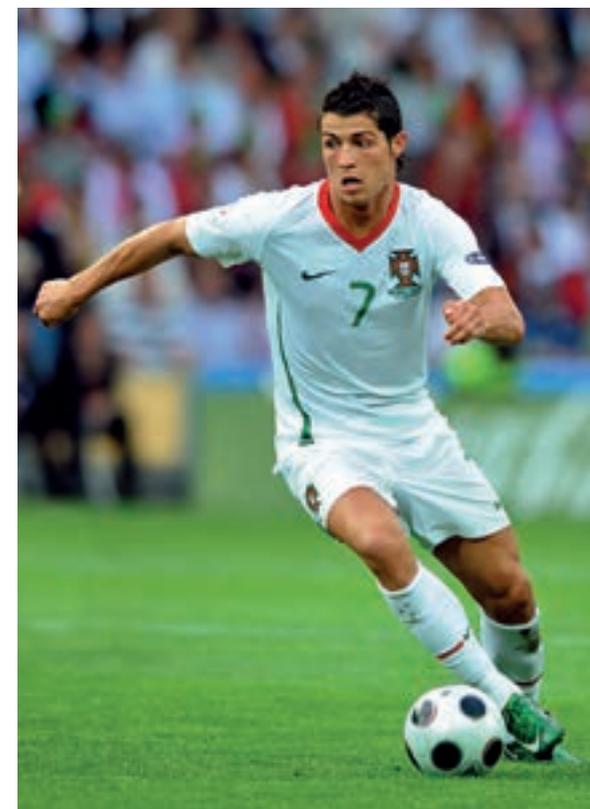
Numa caçarola aquece 2 colheres de sopa de azeite em lume brando e acrescenta a cebola, o alho e a malagueta e salteia durante cerca de 2 minutos ou até a cebola estar macia. Acrescenta os pedaços de tomate, o sumo de limão e a folha de louro. Aquece até ferver, depois reduz para lume brando e deixa cozinhar durante cerca de 5 minutos ou até o molho ficar um pouco espesso.

Coloca cerca de um terço do molho no fundo do tabuleiro de ir ao forno. Coloca o peixe-espada no molho. Cobre o peixe com o restante molho e dispõe as tiras de pimento verde ou vermelho e as fatias de limão por cima do peixe-espada.

Cobre com folha de alumínio.

Leva ao forno a cozer a 190° C durante cerca de 20 minutos ou até o peixe ficar opaco, mas ainda húmido no interior. Tem cuidado para não ficar demasiado cozinhado.

Coloca cada um dos pedaços numa travessa e coloca por cima a salsa picada. Serve com batatas ou massa.



Tempo de cozedura
20 minutos



Tempo de preparação
20 minutos



Para
4
crianças

Valores nutricionais
por porção infantil:



Energia	912 kJ 218 kcal
Proteínas	30 g
Hidratos de carbono	4 g
Gorduras	9 g

13 futebolistas



O mundo do futebol há muito tempo que estimula pessoas de todas as idades e condições à prática de exercício físico. Agora parece que está também empenhado em que comam bem.

Comer como campeões e vencer! fala de bons alimentos, boa cozinha e bom futebol. O objetivo é incentivar as crianças a terem uma vida menos sedentária e a comerem bem.

“Um estilo de vida saudável passa também por uma alimentação saudável”. Esta é a mensagem que querem transmitir 13 ídolos de futebol que todos querem imitar, um grupo multicultural de 13 futebolistas, jogadores e jogadoras, famosos em todo o mundo, que nos apresentam as suas receitas e alimentos favoritos.



13 pratos



Cada jogador revela aos leitores os alimentos de que mais gosta e descreve a receita do seu prato favorito, para que as crianças possam preparar as receitas e comer como campeões. Com a lista detalhada de ingredientes e as instruções passo a passo de cada uma das 13 receitas, até mesmo aqueles com menos prática terão facilidade em preparar, num abrir e fechar de olhos, refeições deliciosas e saudáveis. Bom apetite!

O livro inclui também os valores nutricionais de cada porção e oferece uma série de conselhos úteis sobre os alimentos para todos os que querem estar bem informados sobre a relação que existe entre uma dieta saudável e equilibrada e o desempenho desportivo, um dado de extrema importância para qualquer jogador.

1 causa



A cada dia que passa, as crianças adquirem hábitos menos saudáveis. É no mínimo inquietante observar a incidência de doenças crónicas na infância (problemas cardíacos, apoplexias, diabetes), juntamente com as suas principais causas (obesidade, dieta deficiente, tabaco, sedentarismo), cada vez em mais tenra idade.

Embora sejam vários os fatores que determinam a obesidade, entre eles destaca-se o consumo excessivo de alimentos com elevado teor de calorias, proteínas, gorduras e hidratos de carbono, e também de açúcares.

Com a ajuda do livro *Comer como campeões e vencer!* a UEFA, a World Heart Federation e a Comissão Europeia pretendem consciencializar o público para um dos piores problemas de saúde e sociais do século XXI.

COMER COMO CAMPEÕES E VENCER!



Fazemos frente à obesidade juvenil

União das Associações Europeias de Futebol (UEFA)

A UEFA (União das Associações Europeias de Futebol) é o organismo que regula o futebol na Europa.

World Heart Federation

A World Heart Federation é uma organização não-governamental que compreende 196 sociedades médicas e organizações que lutam contra as doenças cardíacas, de mais de 100 países dos cinco continentes.

Comissão Europeia

A Comissão Europeia é o órgão executivo da União Europeia, que atualmente inclui 27 estados-membros,

www.uefa.com



eVida

é uma marca registada
da Vida Económica - Editorial, SA

ISBN: 978-972-788-447-6



9 789727 884476 >